

授業科目名 (英文表記)	オトナのスポーツのススメ ～ジェロントロジースポーツ入門～ (Introduction to gerontology sports)		
単位数	2	授業形態	講義・フィールドワーク
担当教員	彦次 佳他		
開講	南紀熊野サテライト	区分	大学院
実施日・時間	第1回 6月10日(金) 18:30～20:50 (担当:彦次)		
	第2回 6月11日(土) 10:00～16:00 (担当:彦次)		
	第3回 6月17日(金) 18:30～20:50 (担当:彦次、辰巳(ゲスト))		
	第4回 6月18日(土) 10:00～16:00 (担当:彦次、辰巳(ゲスト))		
	第5回 6月24日(金) 18:30～20:50 (担当:彦次)		
	第6回 6月25日(土) 10:00～16:00 (担当:彦次)		
<p><b>【授業のねらい・概要】</b>  本講義では主に、成人期以降のスポーツの多様な楽しみ方とスポーツ実施による便益について紹介していく。特に、オトナになったからこそできるスポーツの楽しみ方、オトナになったからこそ広がるスポーツ文化について共に考え、実際にフィールドワークを通して体得する。そして、これらの活動を通して、歳を重ねていく中でスポーツに親しむことの意義と、その可能性について議論することを、本講義の目的とする。</p> <p>また、フィールドワークにおいては、和歌山が保有するすばらしい自然環境を体感し、その形成や特徴などについても、理解を深めていく。</p>			
<p><b>【授業計画】</b>  第1回～第2回  『健やかに楽しむヘルススポーツ』 (担当:彦次)  健康づくり・体力づくりを主な活動目的とする運動・スポーツ実施とは？  健康になるための運動実施の指標や、効果的に健康になる運動プログラムにはどのようなものがあるのか、理解を深める。</p> <p>第3回～第4回  『ゆったりと楽しむレジャースポーツ』 (担当:彦次、辰巳(ゲスト))  余暇充足や趣味としての楽しさを追及するスポーツ実施とは？  余暇を満喫、自然を満喫するカヌートリップ体験から、スポーツの楽しみ方と価値を広げる。</p> <p>第5回～第6回  『真剣勝負を楽しむマスターズスポーツ』 (担当:彦次)  技を磨き競うというスポーツの本質的な楽しさに挑戦するスポーツ実施とは？  歳を重ねていく中で、スポーツで勝ち負けを競うことや目標を達成することの意義とはいったい何なのか、ということを議論する。</p>			
<p><b>【到達目標】</b>  成人期以降の多様なスポーツの楽しみ方について学習し理解することを通して、歳を重ねる中でスポーツを楽しむことの価値や意味、ひいては、歳を重ねることの意味を考え、反芻することを到達目標とする。</p>			
<p><b>【教科書】</b>  特に定めません。適宜、資料を配布します。</p>			
<p><b>【参考書】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・『ジェロントロジースポーツ—成熟人生を“好く”生きる人のためのスポーツライフ』(長ヶ原 誠, ジェロントロジースポーツ研究所: 2007)</li> <li>・『健康スポーツ学概論—プロモーション、ジェロントロジー、コーチング』(山羽 教文, 杏林書院: 2013)</li> </ul>			
<p><b>【成績評価方法】</b>  出席状況と議論への参加、授業態度やレポートなど総合的に評価します。</p>			
<p><b>【授業時間外学習】</b>  普段の生活の中でも学習したことを活かしたり、そのような観点から運動やスポーツを見ることを時間外学習として位置付けます。</p>			
<p><b>【履修上の注意・メッセージ】</b>  特にありませんが、フィールドワークを実施する際に保険料やレンタルカヌー代(2000 円程度)を徴収することがありますので、予め了承のこと。</p>			